

頭痛改善 悩み相談編



❖はじめに

【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

- 1 : 神経痛のような頭の痛み、そして意識が・・・？ .. 5
- 2 : 首から頭にかけての激しい痛みが治らない..... 12
- 3 : 様々な症状による体調不良を酸素水で改善できる？ 16
- 4 : 頭がぼーっとするがCTでは異常なし..... 23
- 5 : 頭が締め付けられふわふわ感があるのは緊張型頭痛？
..... 31
- 6 : 肩こりを改善するためにマッサージを受けると頭痛が
起きる？ 33
- 7 : 頭の締め付け感が2年も病院で改善されない..... 41
- 8 : 頭痛を改善するためにクコの実を食べるということは
..... 46
- 9 : 糖尿病で頭重感や頭がぼーっとするような症状は出
る？ 55
- 10 : 歪みと頭痛や目の疲れ、立ちくらみの関係は？そし
て改善できる？ 61

- 1 1 : 緊張性頭痛による激しい頭痛と首の痛み..... 68
- 1 2 : ランチ後の頭痛が薬や睡眠を取っても改善しない 79
- 1 3 : 低血圧と低体温と筋肉と睡眠と・・・？..... 87

❖ 1 : 神経痛のような頭の痛み、そして意識が . . . ?

頭の痛みがあり、意識が遠のく。

この流れは . . . ?

非常に重い病気ではないだろうか？

心配になってしまいますよね！

そんな方からの悩み相談です。

—— ここから ——

こんにちは。

いつも為になるブログを公開して下さい有り難うございます。

このようなコーナーを作って下さり感謝します。

早速相談なのですが、頭の神経痛ってありますか？

私はたまに、後頭部に電気が走るように、ビリビリする事があります。

それに、一瞬意識が遠のくようなくっら～っとなる時もあります。

すぐ戻りますが嫌な気分です。

どのような事が考えられるでしょうか？

どうぞよろしくお願ひ致します。

—— ここまで ——

悩み相談フォームのご利用ありがとうございます。

そして、このようなコーナーに感謝してくださり、こちらこそ感謝です。

ありがとうございます。

この頭痛は頭の神経痛？

さて、今回のお悩み相談ですが、頭の神経痛についてです。

神経があるところでは、神経痛が出る可能性があります。

ということで、頭でも、神経痛が出る事があります。

ただ、この方は、たまに電気が走るような感じを受けているとのこと。

この程度であれば、神経痛ではないと思います。

そして、神経痛で、意識が遠のくような事も、相当厳しい痛みが出なければ起きないでしょう。

ということは、この意識の感覚と、神経痛のような痛みは、別物と捉えていいと思います。

では、何が原因として考えられるか？

冷えが原因の頭痛では？

その頭の痛みは、冷えが原因ではないでしょうか？

いつから痛み始めているのかが、明確ではないので、何の確証もないのですが、気温が下がってきた事もあり、風呂上がりに髪の毛が濡れている状態で、しばらく放置。

その濡れた髪が、少しずつ冷えてきて頭皮を冷やしてしま
った。

冷えている場所は、血流が悪くなる。

中医学では、

血流が悪いところに痛みあり。

という、捉え方があるように、冷えた後頭部が、たまに痛んでいるとみることができます。

濡れた髪は、すぐに乾かしましょう。

汗で濡れている場合も一緒です。

クーラーの風が、頭部にずっと当たっていたという方も同じです。

このような事が当てはまるようであれば、シャンプーをする時に、頭皮を、満遍なくじっくりとマッサージするように心掛けてください。

意識が遠のくのは貧血？睡眠不足？

次に、意識が遠のくという症状ですが、貧血の可能性もあ

りますが、睡眠不足も考えられます。

貧血は検査をすればすぐに判明するものです。

睡眠不足は、朝起きた時の感覚が、ほぼ全てと言っていいでしょう。

朝起きた時にスッキリと目覚めることができますか？

もしくは、

メチャメチャ食欲旺盛ではないですか？

この二つのどちらかが当てはまれば、まず間違いなく睡眠不足です。

睡眠を一から考え直してみてください。

❖ 2 : 首から頭にかけての激しい痛みが治らない

首や頭の痛みが強く、なかなか治らない。

どうしていいのか分からない。

という悩みで、心配や不安でどうにもならない。

そんな経験ありませんか？

今回は、そのような悩みの相談です。

————— ここから —————

二週間前から首から頭にかけて激痛が走り今現在も痛みが

とれません

どうしたらこの痛みが消えるのか不安です

—— ここまで ——

悩み相談ありがとうございます。

さて、2週間前から、首から頭にかけて激痛が走り、いまだに取れないということですが、この痛みの度合いがわかりません。

激痛であれば、2週間も我慢できるものでしょうか？

そして、何の治療も受けていないのでしょうか？

検査ぐらひは受けているのですが、まだ検査結果が出ないという事なんですか？

とにかく、痛みを消すための方法を探す前に、痛みの原因を探る必要があります。

その原因がわからない限り、痛みを止める事が出来たとしても、再発の恐れを抜くことはできません。

従って、

痛みが強い弱いにかかわらず、痛みの原因を追究する。

そして、原因を排除するような治療を受けるもしくは生活改善することが、本来の治療となります。

ということで、簡単にはなりますが、

激痛であれば、早期に病院で、適切な検査を受ける事。

それほど激痛でなければ、早めに痛みが出た原因を突き止める事。

ということが、**対策**となります。

どのような痛みにも、原因が必ずあります。

どう考えても、痛みの原因がわからない場合は、原因を探し求めてもらえるところ(病院 or 治療院)を探しましょう。

❖ 3 : 様々な症状による体調不良を酸素水で改善できる？

酸素水と聞くと、身体にいいと感じるかもしれませんね。

特に、様々な症状を抱えてしまうと、何でもいいから、身体に良さそうなものを取り入れたくなるものです。

しかし、これは、一見良さそうな行為なようで・・・？

このような、悩み相談が来ました。

内容は、

————— ここから —————

こんにちは。

こんな相談を受けてもらえるかわかりませんが、以前より酸素水に興味があり、最近近所で見つけました。

私は、片頭痛、疲れ目、ふらつき、立ちくらみ、身体の凝り、手足のむくみ、疲れやすさ、ストレス、睡眠の質の悪さなど、いろいろな不調を抱えています。

このような症状に酸素水は、何か良い効果は考えられるでしょうか。

以前カイロプラクティックで呼吸が浅く、のぼせ気味と言われた事があります。

変な相談で申し訳ありませんが、お暇な時によろしくお願

い致します。

————— ここまで —————

悩み相談のご利用ありがとうございます。

今回は、様々な症状に酸素水が効果的かどうか？

という相談です。

また、カイロプラクティックで、「呼吸が浅く、のぼせ気味」

と言われたことも、悩んでいるようです。

さて、酸素水に関してですが、これは、通常の水に酸素を

さらに加えたタイプの水の事です。

皆さんは、酸素が身体に必要ということを知っています。

しかし、その反面、身体にとって害でもあることを知っています。

酸欠という言葉があるように、酸素が欠乏している状態では、体調が悪くなることを知っていますし、

酸化という言葉があるように、酸素に触れることで、錆びてしまったり、腐ってしまったりしていることも知っているわけです。

要は、身体には一定の酸素が必要であるけれど、取り過ぎると老化が早まると捉えていいと思います。

従って、呼吸が浅いということは、酸素をとり過ぎている

状態を指し、老化を早めたり、体調悪化を促進する要素になるわけです。

そのため、ヨガや気功などでは、深呼吸を推進し健康維持に効果的な呼吸を身に付けさせるわけです。

このようなことから、

酸素水が必要な人（環境）とは、酸素が少ない地域に生活している人

と、考えられるわけです。

よって、あなたが、最近高山へ引っ越しをされて、常に酸欠状態を気にされているようであれば、酸素水は必要であるとなりますし、それ以外にも、酸素が取り込めないよう

な病気を抱えているのであれば、酸素水が効果的かもしれません。

しかし、意外に思うかもしれませんが、酸素を吸い込み過ぎて、不調になっている人が意外と多いものなんです。

呼吸が浅く、のぼせがあり、片頭痛もある。

しかも、ストレスも気にされているようですので、酸素を取り込むことよりもむしろ、緊張を取り除く方法を取り入れた方がよさそうです。

深呼吸で、酸素をいっぱい取ればいいように思うかもしれませんが、深呼吸は、酸素を取り込む以上に、身体の中にある毒素(二酸化炭素)を吐き出すために必要な方法です。

身体の中から、余分なものを吐き出すことで、リラックスする方法なんです。

現代の人間は、このように何かを取り込み過ぎて、不調になっている場合が多く、大抵の場合、何かを抜くような方法をとることで、改善することができるようになるんです。

そのため、生活の中で、ストレス以外にも多く取り入れてしまっている部分があれば、それが、不調を取り除く要因になってくるかもしれませんね。

❖ 4 : 頭がぼーっとするがCTでは異常なし

頭がぼーっとして、頭の病気を疑い、病院へ！

病院では、脳の病気を疑い、CTやMRIを！！

しかし、大抵の場合、異常が見つかることは稀の稀です。

けれど、大病を見つけることができる場合もあるため、検査を受けることは必要でしょう。

しかし、検査結果で、異常が診られない場合。

その先、どうすればいいのでしょうか？

どのように考えればいいのでしょうか？

今回は、その一例を紹介します。

今回送られてきた、悩み相談の内容は、

ここから

夏休み中に色々あり野球部を辞めました。

それから家でパソコンばかりしていました。

それからだんだん頭がぼーっとしてふらふらする感じがします。

脳のCTを撮ったのですが何も異常ありませんでした。

これは精神的なものからきているのか運動不足からきているのかわかりません。

教えてください。

お願いします！

ここまで

この度は、キュアハウスの悩み相談を、ご利用いただきありがとうございます。

感謝しています。

この夏休み中に、野球部を辞めたようですが、つらい思いをしたんでしょうね！

ゆっくり休んでくださいね！

とは、言えないんです。

運動部であれば、何部でも、同じ現象が起きるでしょう。

しかも、外で活動するスポーツにはつきものの現象なんです。

従って、運動経験者は誰もが経験する可能性のある現象ということなんです。

まず、運動をしているときには、ほぼ全身の筋肉を動かしています。

従って、血液はまんべんなく全身を巡っている状態です。

太陽がさんさんと照りつく中、太陽の熱が、頭部だけでなく、全身に伝わります。

これが、運動をせずに、太陽の熱を受け続けると、頭部に熱がこもります。

結果、頭がぼーっとしてきます。

運動をしすぎて、全身の筋肉が疲れてきても、同じく熱が頭にこもり、熱中症の危険性が出てくるわけです。

この夏休みに、野球部を辞めたということは、まだまだ、身体は、動くことになれています。

しかし、現実には、運動をせずに、パソコンばかりしているわけですよ！

運動していた人の特徴は、動かしているところに、血液を呼び込む力が強いということです。

パソコンで使っているところは、以下の3点です。

1. 手
2. 脳
3. 目

運動習慣をもっていた人が、急にパソコンだけやり続けたら、手と頭部にだけ、血液が集中するようになります。

まるで、外で太陽の熱を、何もせずに受け続けているときと同じように！！

頭に熱が集まれば、のぼせ状態となり、頭がぼーっとする

のは当然です。

少し走ってみたりすることが、いいかもしれませんね！

また、足に冷たいシャワーや氷を当て、しっかり足を冷やしてみてください。

頭部に集まった熱を、急激に足を温めるために、動かすことで、症状を改善させるという方法もあります。

結果、頭の熱が抜け、ぼーっとする感覚を減少させることができるでしょう。

パソコンだけでなく、野球部を辞めたことを悩んでいるのなら、その悩みが頭の中にある間は、頭がぼーっとするかもしれません。

悩みが吹き飛ぶぐらい、身体を動かすことも必要かもしれませんがね！

何か、改善策が見つかったらうれしく感じます。

こういう時は、次のステップへどんどん行動していくのが、得策です。

立ち止まることなく、自分の思う方向へ走っていい時期です。

応援してます。

❖ 5 : 頭が締め付けられふわふわ感がある のは緊張型頭痛？

頭が締め付けられたり、ふわふわしたりすると、怖い病気
ではないか？と、不安に駆られることがあります。

今回は、そのような悩み相談です。

内容は、

————— ここから —————

頭を回すと締め付ける感じがしてふわふわする感じがしま
す。

緊張型頭痛でしょうか？

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、今回の悩みは、頭痛に関してのようですが、疾患名を知りたいだけなのでしょうか？

それであれば、私の専門外となるので、病院で診てもらえないと思います。

西洋医学の病名は、東洋医学の概念とかなり違っている部分がありますので、病名を知りたいだけであれば、医師に相談する以外に解決する方法はありません。

単なる睡眠の問題のような気がしますが、気になるようであれば、お近くの病院で相談してみてください。

❖ 6 : 肩こりを改善するためにマッサージを受けると頭痛が起きる？

仕事のストレスで10キロも増加。

坐骨神経痛で腰やお尻にも痛みがある。

そして、肩こりも強く、息子さんにマッサージしてもらおうと、頭痛が起きるという方から、次のような質問が来ました。

内容は、

————— ここから —————

ここ一年で体重が十キロ以上増加しました。

原因は仕事のストレスでお酒の飲みすぎです。

しかしやめてから半年ストレスはさほどないものの、習慣化してしまい同じように飲んでしまってます。

もともと腰は良くなく座骨神経痛もあり、常に腰、お尻が痛みます。

肩甲骨付近も最近凝りがひどいので息子にマッサージをしてもらい、起き上がると頭痛というか、頭がキンキン痛むようになりました。

痛みの時間は五分程度でおさまりますが、私はマッサージを受けるよりも御灸などをしたほうが楽になれるんでしょうか？

お願いします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、今回の相談者は、いろいろ悪いところがあるようですが、マッサージよりお灸の方がいいか？

この問いに関しては、

何とも言えません。

というのが私の回答です。

どういふことか？というふと、肥満があり、ストレスがある。

そして、飲酒していて腰痛がある。

さらに肩こりがあるということのようですが、基本的に、
このようにたくさんの症状を持っている方が、全部治したい
となった時に、病院は排除する必要があります。

なぜか？

それは、病院の掛け持ちをしなければならないからです。

何軒も回る余裕があり、それぞれの医師にすべての情報を
的確に伝えることができ、それぞれの医師が連携して、治
していけるような環境が近所にあるのであれば、病院を選
択するのも可です。

しかし、現実問題、そのような環境にある地域が、この日本にあることを私は知りません。(知っている人がいたら教えてください。)

そのため、まずは、病院は無しと考えます。

次に、国家資格を持った人から、治療を受ける場合。

1. 接骨院及び整骨院
2. 鍼灸院
3. マッサージ院及び指圧院
4. 漢方医及び漢方薬局

となります。

接骨院や整骨院であれば、保険が利きますので、全体を見

てもらえるかもしれません。

しかし、保険の枠内の治療のため、最大 3 部位。

そして、時間は限られた時間内で行うことが常です。

そのため、ほぼ毎日のように通う必要があります。

鍼灸院やマッサージ、漢方は、自費診療のため、時間をたっぷりとり、全身に対して、施術及び処方できます。

ここで、問題は、マッサージや指圧。

これら手技療法には、整体やカイロプラクティック、オステオパシー、リフレクソロジーなども含まれてしまいます。

さらに、クイックマッサージが流行ったおかげで、無資格者がマッサージをしているマッサージ院が増えてきています。

そのため、マッサージと言っても、国家資格者が行うものと、美容師さんやエステシャン、もしくは家族などにやってもらおう無資格者のマッサージに分かれるわけです。

無資格者は、身体の知識が豊富ではないことが多く、患部を治すためのものではなく、むしろ壊すためのマッサージになっていることが非常に多いんです。

ということで、国家資格を持っている、鍼灸院で、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師の国家資格を持ったうえで、治療としてのマッサージを受ける分には、肩こりがひどくなることはないと思います。

ですので、この 3 つの国家資格を持っている人から、マッサージを受けるのも、お灸を受けるのも悪くはないと思います。

ですので、名前だけのマッサージとお灸の比較というよりも、誰が行うマッサージなのか？

ここが重要になります。

少し遠回りした説明になりましたが、参考になれば幸いです。

❖ 7 : 頭の締め付け感が 2 年も病院で改善 されない

病院へ 2 年間も通い、何も改善できない頭の締め付け感。

何とかしてほしいと思うが、病院でも改善しないとなると
…? という、苦しんでいる方からの悩み相談が来ました。

内容は、

————— ここから —————

午前中から夕方まで頭がはちまきを締めたような重い感じ
で何か行動をする意欲がわからない。

何件かお医者さまを訪ねたが改善しない。

2年ほど経つ。

何かよい治療法はないでしょうか。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。
ありがとうございます。

さて、今回の悩みは、頭の締め付け感ですね。

病院でも改善しなかったようです。

これは、よくあるパターンの頭痛。

原因は様々で、どのタイプなのかは、本人が一番わかるは

ずです。

ということで、どのような原因があるか書いていきましょう。

1. 考えすぎることが多い
2. 緊張することが多い
3. 目の使い過ぎ
4. 睡眠不足
5. 昔アメフトやラグビー、格闘技などで首の筋力を鍛えた経験がある
6. 加圧トレーニングをしたことがある
7. 塩分や辛味が大好き
8. コーヒーをよく飲む
9. 喫煙者である
10. 便秘がある

ざっと、こんな感じでしょうか。

どうですか？

当てはまるものは、ありましたか？

これらの原因のどれか一つでも当てはまることがあれば、それを改善していけば、締め付け感はなくなるでしょう。

難しいものは、5・6・9・10でしょうか？

5・6に関しては、かつて動かしていた筋肉を、再度動かす必要があります。

9は、「頑張ってください」としか言いようがありません。

さまざまな禁煙法がありますが、自分自身で本気になって取り組まなければ、いずれ復活するのがたばこの怖さ。

結局は、気持ちが大事です。

10については、こちらも原因がたくさんありすぎるので、便秘が原因と考えられる場合は、再度ご連絡ください。

❖ 8 : 頭痛を改善するためにクコの実を食べるということは

今回は、以前掲載した、

[乾燥クコの実の1日摂取量の目安は？](#)

こちらの記事で、質問していただいた方から、このようなお便りが来ました。

内容は、

————— ここから —————

クコの実の1日摂取量について質問した者です。

記事タイトル「[過労による頭痛がクコの実で改善](#)」を読んだので質問だったので単純にお答えいただけるかと勘違いしておりました。

クコの実で頭痛が治ったとありましたので、その方の場合1日どのくらい食べて治られたのかという意味でした。

実は私もほぼ同じ症状でしたので、(病院の診断は首肩背中の緊張型と言われ)、接骨院や鍼灸、整体も通いましたが改善しなくて1年、クコの実を食べればもしかしたら治るかも知れないと希望を持ってお尋ねした次第です。

キュアハウスさんが通える距離なら回りくどく質問などせずに受診したいところです。

ここまで

先日は、かなり厳しめの記事を書いてしまったにもかかわらず、お便りをいただき、ありがとうございます。

心から感謝しています。

>記事タイトル「[過労による頭痛がクコの実で改善](#)」を

>読んでの質問だったので単純にお答えいただけるかと

>勘違いしておりました。

>

>クコの実で頭痛が治ったとありましたので、その方の

>場合 1日どのくらい食べて治られたのかという意味でした。

この感覚があるだろうからと、あのような記事を書きました。

とりあえず、結果が出たものに対して、マネをしたら効果が出るかも？

このような考え方が、より症状を複雑化させてしまうのです。

結果と効果だけを追っていくと、原因はそのままになってしまいます。

ということは、効果が出て、結果がなくなったら、安心はするでしょう。

けれど、原因がそのままであれば、その結果が、また後で出てしまうことは、容易に想像できます。

例えば、血行障害が原因で頭痛という結果が出ているとし

ます。

この血行障害の原因は、睡眠不足にあるとします。

そして、頭痛に効果があるというサプリメントを飲んだことで、あっという間に、頭痛が消えました。

これで安心すると、このサプリメントの効果はすごいと感じます。

けれど、そもそもの睡眠不足は、そのまま続いています。

知らない間に、睡眠不足により、前以上に血行障害が起き、さらに筋肉の緊張まで出てしまいました。

その結果、再度、同じサプリメントを飲んでも、効果が表

れないほど強い頭痛になってしまいました。

ということがよくあるわけです。

なぜなら、頭痛という結果は、睡眠不足という原因を改善してもらいたいから、身体が信号として発信している単なる症状にすぎないからです。

一度出した信号に対して、原因を無視して、その信号を消し去るようなことをしてしまえば、身体もバカではないので、もっと強い信号を出さなければ、原因を正してくれないということを学習するわけです。

ということは、頭痛に対して即効性のあったサプリメントでも太刀打ちできないほどの頭痛となって表れてしまうことがあるわけです。

ということで、このような情報をうのみにするときの注意として、前回は記事を書かせていただきました。

そして、今回は、お待たせしましたが、ご質問の回答をさせていただきます。

あの患者さんは、治療直後にスーパーを梯子し、3袋購入できたようです。

実は、その日、TV番組で、「クコの実で美肌に！！」という内容の番組が放映されたようで、なかなか手に入らなかったようです。

ですので、3袋だけでも購入できたのはラッキーだったのかもしれない。

そして、1週間の海外出張。

この患者さんは、機内で1袋半食べた段階で、まったく痛みが消えてしまっていたようです。

しかし、その後も心配だったので、ちょこちょこつまみつつ、仕事を済ませ帰国したときにも、若干、クコの実は残っていたようです。

このようなペースで、症状は軽減したようです。

けれど、この患者さんは、極度の過労があり、不整脈も出ていました。

そして、ストレス過剰により、筋肉はすべて緊張状態。

血液が流れにくくなっていて、頭痛が出ていました。

しかし、仕事が忙しすぎて、身体を休ませる余裕がないということで、クコの実を食べることで、対策したわけです。

ですので、結果としての頭痛は消えています。が、いまだに過労状態は変わらず、今後も予断を許さない状態ではあります。

このように、原因による結果に対して、結果だけを取り去ることは、あまり意味のないことだということが、わかっていただけたでしょうか？

❖ 9 : 糖尿病で頭重感や頭がぼーっとする ような症状は出る？

頭がぼーっとする。

頭が重い。

けれど、病院へ行っても病名が付かない。

CT検査を受けても異常が見つからない。

漢方を飲んでも、改善しない。

こんな問題を抱えた人から悩み相談が来ました。

内容は、

————— ここから —————

3年ほど前から前頭部というか額の裏あたりに頭重感がありぼーとする事がたびたびあります。

5，6軒病院で診てもらいましたが原因がわかりませんでした。

CT検査も異常ありませんでした。

それからお酒を飲んだ後も立ちくらみがしたりします。

最近血糖値が高いといわれましたけど糖尿病でこんな症状はありますか？

自律神経の漢方薬も半年ほど飲んでみましたがまだ良く

なりません。

他に何か心当たりがありましたらお教えいただければ幸いに思います。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

今回は、頭重感や頭がぼーっとする症状についてです。

病院を回ったり、検査をしても異常が診られず、血糖値が高いということしか、わかっていないようです。

>最近血糖値が高いといわれましたけど糖尿病でこんな

>症状はありますか？

と、言われましたが、これだけ病院を回って糖尿病という診断が下りていなければ、糖尿病ではないということが理解できます。

そして、漢方も飲んでいたようですが、この内容としては、自律神経に対してということです。

これは、漢方の専門の方が処方したんでしょうか？

あなたの脈や舌を見て、漢方的診断の結果、処方されたということであれば、自律神経系の問題があると考えていいと思いますが、半年も飲み続けて、変化が出ていないということは、まともな診断をされていないということもわかります。

また、この3年の間、

1. 漢方は何を飲まれたのか？
2. 西洋薬は処方されていないのか？

そして、

1. 飲酒は？
2. 喫煙は？
3. コーヒーの量は？
4. お砂糖と炭水化物の量は？
5. 睡眠の状態は？
6. 排尿排便の問題は？
7. 食欲は？
8. 元々運動していましたか？（学生や子どもの頃でも）
9. 最近の運動量は？

などなど、わからないことだらけですので、これらをわかった上で、漢方を処方されていて、定期的に違う漢方に切り替えていたのであれば、もう少しで改善したのかもしれない。

この3年間、何か生活改善はされましたか？

そのような指導を受けましたか？

やっていないとしたら、3年間を振り返り、常に行っている行動を書きだしてください。

そして、一つずつなくしていってみてください。

常に、毎日が違うことを行い、違う食事をし、マンネリ化しなくなっても、まだ症状がある場合は、もう一度連絡をください。

❖ 10 : 歪みと頭痛や目の疲れ、立ちくら みの関係は？そして改善できる？

歪みという言葉は、かなり有名になりましたね！

どこかが痛いとかつらいというと、「それは、この歪みのせ
いだよ！」

または、「身体の歪みが気になるから改善したい！」

「歪みがあるから、そんな病気になったんじゃない？」

などなど、いろんな場面で、身体の歪みについて語られる
ようになりました。

そんな歪みの悩みを相談してくれました。

内容は、

—— ここから ——

こんにちは！

いつもブログを拝見しております。

早速相談なのですが、身体の歪みが気になります。

仰向けに寝ると腰が痛くなり、首が左側に傾いてしまいます。

左側を下にして寝ると辛く、右側を下にして寝ると楽になります。

両足を伸ばしてふっと力を抜くと右側の足の方が開いてしまします。

そのせいか、片頭痛や目の疲れ、立ちくらみなどがあります。

このような症状と歪みは関係あるでしょうか？

どう改善すれば良いでしょうか？

よろしくお願ひ致します。

————— ここまで —————

いつもブログを講読していただいているようで、ありがとうございます。

感謝感謝です。

さて、身体の歪みと、その他の症状の関連性についてですが、これは非常に難しい質問です。

なぜなら、歪みの形状がわからないからです。

1. どの歪みが、根本の歪みなのか？
2. どのようなルートを通して、関連する歪みを作り上げたのか？
3. 歪みそれぞれが単体で作られたものなのか？
4. 歪みと症状の関連性は？
5. 歪みは固まっているか動けるか？

などなど、いろんな調査をすることで、

どの歪みと、どの症状が絡んでいるのか？

という事が見えてくるんです。

そのため、あなたの歪みと症状が関連するものかどうかをここで書くのが難しいのです。

ただ、それで終わってしまっただけでは、つまらないですよ！

従って、一つだけやってもらいたいことがあります。

この記事を読まれている当院の患者さんであれば、「出た～あ！！」という感想が出るほど、いろいろな患者さんに試してもらっている方法です。

それは、

片脚閉眼立ち

この方法は、いたって簡単！！

片脚で立って、目を閉じるだけ。

たったこれだけです。

これを、片脚2～3分を目標に1週間行ってみてください。

それで、症状が治まれば、

歪みと症状は絡みがある。

と言えます。

症状が治まらなければ、おそらく、睡眠不足が症状の原因かと・・・。

1. 寝始める時間が遅い
2. 夜中に何度か目が覚めてしまう
3. あまり寝た気がしない
4. 夢ばかり見て、起きたら疲れ切っている
5. まったく寝返りを打たず、寝た時の状態で起きる
6. 便秘や下痢がある。もしくは繰り返す。

これらに当てはまることはありませんか？

あれば、これらを改善することが先決です。

少しでも、この記事が役に立てば嬉しいです。

❖ 1 1 : 緊張性頭痛による激しい頭痛と首の痛み

頭痛というものには、さまざまな原因があります。

そして、頭痛の中で、最も多くの方が苦しむ緊張性頭痛に関して、悩み相談が来ています。

内容は、

————— ここから —————

はじめまして。

2-3 週間に一度、激しい頭痛、首痛、(時々吐き気)に襲われ、半日くらいまったく動けなくなります。

過去には脳の検査を行ったり頭痛外来にいったりしてはいますが、緊張性頭痛と診断されました。

薬はミオナールを処方されています。(→当たり前ですが痛みは全く取れません w)

マッサージに通ったりして一定の効果はあるのですが根本を解決数に至っていません。

是非、お力をお借りしたく、御連絡さしあげました。

問診票を DL したかったのですが DL できないのでメッセージをさしあげた次第です。

仕事はデスクワークが多く、プレッシャーがすごいので仕事上のストレスは原因のひとつとは理解しているものの、

運動もそれなりにやっけてストレス解消法を行っていないわけではありません。

諸処、御相談させていただきながら解決していきたいと思っています。

よろしくおねがいたします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

今回は、頭痛の悩みのようです。

緊張性頭痛と診断されたが、激しい頭痛は一向に改善され

ないということです。

さて、緊張性頭痛とは？

こちらのサイトで詳しく説明があります。

[緊張性頭痛の説明](#)

この中で、原因が次のように書かれています。

[緊張性頭痛の原因](#)

この原因の表を見てもらえばわかるように、一番上に原因不明と書かれているのが、すべてです。

科学的な検証をしていく、現代医学において、一番上から

どんどん下に行くほど、可能性が低下すると、解釈していいでしょう。

要は、検査をしても原因も治療方法もわかりませんということですね。

しかし、ある意味、この表でヒントは書かれているんです。

よく医者は、ストレスを原因にします。

しかし、ストレスには様々なタイプがあります。

ストレスの原因とタイプが理解できないと対策の立てようがありません。

また、ストレスとは、緊張することでもあります。

ですので、緊張性頭痛とは、ストレス性頭痛といってもいいということになります。

では、ストレスには、どのようなものがあるでしょうか？

1. 精神的なストレス
2. 筋肉のバランス異常によるストレス
3. 骨の歪みによるストレス
4. 生活習慣によるストレス
5. 環境によるストレス

などなど。

精神的ストレスは、感情が作り上げるものです。

筋肉のバランス異常は、普段の使い方や姿勢が原因。

骨の歪みは、普段の姿勢や外傷などによるもの。

生活習慣に関しては、育てられ方だったり、健康ではない人のマネをすることによるもの。

環境に関しては、仕事環境も生活環境も絡んできます。

このどのタイプのストレスに当てはまるでしょうか？

精神や環境は、自分自身で理解できるかもしれません。

けれど、筋肉や骨、生活環境に関しては、なかなか自分では、良いのか悪いのかを確認できないかもしれませんね！

ポイントは、何をすると痛みが強くなるのか？

何をすると痛みが消えるのか？

時間帯や食事の内容、睡眠時間や姿勢などによって、痛みが出たり出なかったりすると思います。

このような観察ができるようになると、ヒントが見えてくるわけです。

病院でやっていることは、ストレスで生まれた緊張を緩めることや、ストレスによって血行障害がある場所の、血流を改善しましょうという方法を取るだけ。

これって、単なるごまかしですよ！

単純に、今さっき感じたストレスによって頭痛が起きた場合であれば、その瞬間つくられた緊張を緩めてしまえば、

改善するのは当たり前。

しかし、長年、積もり積もったストレスの結果つくられた強烈に固い緊張を、薬で取り除いても、ストレスが改善しない限り、永遠に、薬を飲み続けなければ、頭痛は治まらない。

けれど、緊張を抑えることばかりに意識を集中しすぎて、筋弛緩薬を飲み続けていれば、筋肉の支持力は落ちます。

ということは、骨の歪みが作られる可能性が増え、怪我をする確率も高くなります。

また、緊張と弛緩が繰り返されることで、血流はよくなるのですが、弛緩ばかりしている筋肉は、やがて血液を流す力さえ出せなくなります。

結果、脳虚血状態を起こしやすくなり、頭痛だけでなくめまいやふらつき感、だるさや眠気が続いてしまうような状態になることもあるわけです。

まずは、根本の原因となるストレスがどこにあるのか？

そこをしっかりと見極めなければ、緊張性頭痛の抜け道はありません。

原因がはっきりとすれば、薬によっても劇的に効くこともあるはずです。

このように、現代医療が行っている緊張性頭痛に対する医療行為は、少しもつたいない状況にあると言えるでしょう。

原因の一つにストレスというものがある。

ここまで分かっているのに、どのようなストレスがあるのか？

ここがわからなければ、改善する方法はなかなか見つからないですよ！

頭痛を感じているあなた自身だからわかる、本当の原因を見つけてください。

その行為が抜け道を探す行為となり、改善策を見つけるきっかけになります。

❖ 12 : ランチ後の頭痛が薬や睡眠を取っても改善しない

ランチを取った直後から、頭痛に襲われる。

市販薬でも改善せず、十分に睡眠を取っても改善しない。

薬は飲みたくないが・・・？

という悩み相談が来ています。

詳しい内容は、

————— ここから —————

先生、こんばんは。

いつもお世話になっております。

今日は、悩み相談します。

いつも先生のところに向う際の症状は浅い呼吸か、胃腸が働かなくなってお腹が張って食欲不振というものが多いですが、後者の症状が出ています。

昨日ランチ後に頭痛が発生し、いつも頭痛に効く市販の整腸薬を飲んでも治らず、夜は 19 時から丸半日寝 たにもかかわらず、あまり頭痛が良くならなかったため内科に行ったところ、以前他の内科で処方されたガスモチンという消化を促進させる薬を処方されました。

浅い呼吸とも関連があるのかもしれませんが、既に漢方薬を服用していることもあり、なんとか追加の薬は飲まずに

自分で胃腸が働くような状態を保ちたいと思いますが、何か良い方法はないでしょうか？

————— ここから —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきありがとうございます。

さて、今回の悩み相談は頭痛ですね！

整理しますと、胃腸が働かなくなってお腹が張って食欲不振。

そして、頭痛が出ていて、なかなか治らないということのようです。

そして、ランチ後から頭痛が発症したとのこと。

まず、お腹が張っているのが、

- 胃酸過多になっているのか？
- ガスが溜まっているのか？
- 便秘になっているのか？

これ全てが頭痛の原因となります。

次の食欲不振についてですが、

- 胃が働かないのか？
- 腸が働かないのか？

上記のお腹が張っている原因と考え合わせると、腸が働い

ていない状態と考えると良さそうです。

腸が働いていない状態で、食事を取るときには、必ず、消化促進をしなければなりません。

それには、

- 軽い運動
- 食前に温かいものを飲む
- お腹が空くまで待つ

このようなことが必要です。

もし、どの方法も取っていないようであれば、腸が働いていない状態で、食べてしまったことで、胃の熱が上に上ってしまい、頭痛となってしまった。

こう考えられます。

この患者さんには、

1. 深呼吸
2. 大股歩行
3. 大声を上げる（歌でも OK）
4. 空腹時のみ食事を取る
5. 口の中に何も入れてない時間を多くとる
6. 足首をよく回す
7. 足の裏を緩める（青竹踏みなど）
8. ふくらはぎを緩める（すねも含める）
9. 膝から下とお腹にお灸をする

これらの方法を試してみてもらうことにしました。

当然、やりやすい物だけ取り入れてもらうということで、
全てをやれと言ったわけではありません。(笑、笑)

>夜は 19 時から丸半日寝 たにもかかわらず、あまり頭痛
が良くならなかった

ということも書かれています、

- 半日熟睡できずに、横になっていただけなのか？
- 熟睡できたつもりが頭痛は取れなかったのか？

前者は、胃が興奮している状態。

後者は、血流障害が起きている。

先に上げた、改善策の 1～5 は、胃の興奮を抑えるため、6

～9 は、血流改善に効果的な方法を勧めてみました。

これで、改善できなければ、もっと違う原因があるはずなので、頭痛が出る前の身体の状況や、ランチに何を食べたのか？

ランチ前の仕事もしくは、家で、ストレスとなる出来事はなかったか？

この辺を整理しなければなりません。

良くなっていればいいですが・・・。

❖ 13 : 低血圧と低体温と筋肉と睡眠 と・・・？

今回は、現代病と言ってもいいような、よくあるパターンの集合的症状に苦しむ方からの悩み相談です。

おそらく数年前までは、不定愁訴。

近年では、自律神経失調症。

もう少しで、更年期障害と病院では言われてしまいそうな、よくあるパターンの症状をお持ちの方。

あなたもこのような症状に苦しんでいませんか？

今回の相談内容はこちら、

————— ここから —————

はじめまして。

持病が西洋医学で長年治らず色々調べており、根本治療の必要性を感じております。

アドバイス等いただきたくご連絡させていただきました。

35歳、女性、会社員（pcによるデスクワーク）中肉中背です。

体質は以下の通りです。

喘息/アトピー/鼻炎（この三つは今は殆ど症状はなし）、低
血圧（ひどい時で上が80をきる）、低体温（平熱36度、ひ

どい時は 35 度を きる)、汗かき、頭痛持ち、ストレートネック、冷え性、むくみ症、寝起きが苦手、立ちくらみ、爪甲剥離症。

一番悩んでいる症状は重度の円形脱毛症です。

14 歳の頃から発症し、治っては再発を 20 年繰り返しています。

ここ二年で急に悪化し、今は襟足付近に広範囲で脱毛しています。

現在、紫外線療法と整体にて治療をしていますが、残念ながら効果は感じておりません。

また、血液検査をしても何も異常は見つかりません。

事情により、早い改善を希望しています。

もし、こちらで改善の可能性があるならば通院もしたいと
思っています。

よろしく願いいたします。

————— ここまで —————

この度は、キュアハウスの悩み相談をご利用いただきあり
がとうございます。

パッと見た感じ、肝の症状と睡眠不足、そして筋肉不足と
いうことが考えられます。

喘息やアトピーなどアレルギー症状は、それほど苦しんで

いないようなので、省いて考えていきますが、爪甲剥離症は、肝臓の症状。

それ以外の症状は、筋肉量なのか運動量なのかがおそらく少ないため、血流が悪くなっていると思います。

そのため、冷え症やむくみが起きていると思います。

また、汗かき、寝起きが苦手、脱毛などは、疲れがたまりすぎている結果の症状ですので、睡眠不足は确实。

頭痛に関しては、おそらくストレートネックからくるものと思われまので、首周辺の筋肉の調整で改善できるものと思われま。

そして、筋肉量が少なく、運動量も少ないため、低血圧や

低体温になっている。

そんな流れなのではないでしょうか？

基本的に、円形脱毛症の臨床数は、かなり乏しいので、胸を張って改善できるとは言えませんが、原因を発掘することは、それほど難しくはありません。

後は、どこまで改善すれば満足できるのか？

まあ、一番重要な原因さえつかめれば、先は見えてくると思うのですが・・・？

もっと**健康**になるために

もっと詳しい健康情報をご希望の場合には、下記から、
全102ページ、販売価格1,980円

あなたの症状が治らない9つの理由

というレポートを**無料でプレゼント**させていただいています。
このレポートを請求していただいた方は、健康に関する情報が、ご登録のメールアドレスに、毎日届くようになります。
このレポートとメルマガだけでも、十分にあなたの症状を改善するヒントを得られるような内容になっています。
こちらから無料で請求できますので、積極的にこの機会を利用してみてください。

レポート請求はこちらをクリック



QRコードからも請求できます。



作者：キュアハウス鍼灸治療院 院長 中村幸生

メールアドレス：info@curehouse.jp

★共に健康になり幸せな人生を歩むための学びをしていきませんか？：「キュアハウスの健康幸生塾」

<http://curehouse.jp/blog/kouseijuku/>

★どの健康情報とも全く違う視点であなたの症状を取り除く教材がそろっている：「キュアハウス健康情報館」

<http://curehouse.biz/>

★原因不明の症状を徹底的に解明し改善法を手に入れることができるブログ：「原因不明の痛みや病気を改善するたった3つの秘訣」

<http://blog.livedoor.jp/curehouse/>

★病院や治療院に何度通ってもなかなか治らない症状を専門とする鍼灸整体治療院：「キュアハウス鍼灸治療院」

<http://www.curehouse.jp/>



このレポートは、医療に頼らずに、自分自身で症状の原因を見つけ出し、病院の無駄な待ち時間の間に、自ら症状を改善できるような知識と技術をつかみ取っていただくためのヒントを掲載しています。

このレポートにより、あなたの将来における不安が少しでもなくなれば幸いです。

株式会社キュアハウス
キュアハウス鍼灸治療院
院長 中村幸生